

Risiko für Verletzungen steigt

Kreissportbund: Gütersloher Orthopäde Dr. Ingo Meyer erklärt Sportlern und Trainern, was sie beim Wiedereinstieg nach langer Pause beachten müssen. Vor allem das Knie ist gefährdet

Von Wolfgang Temme

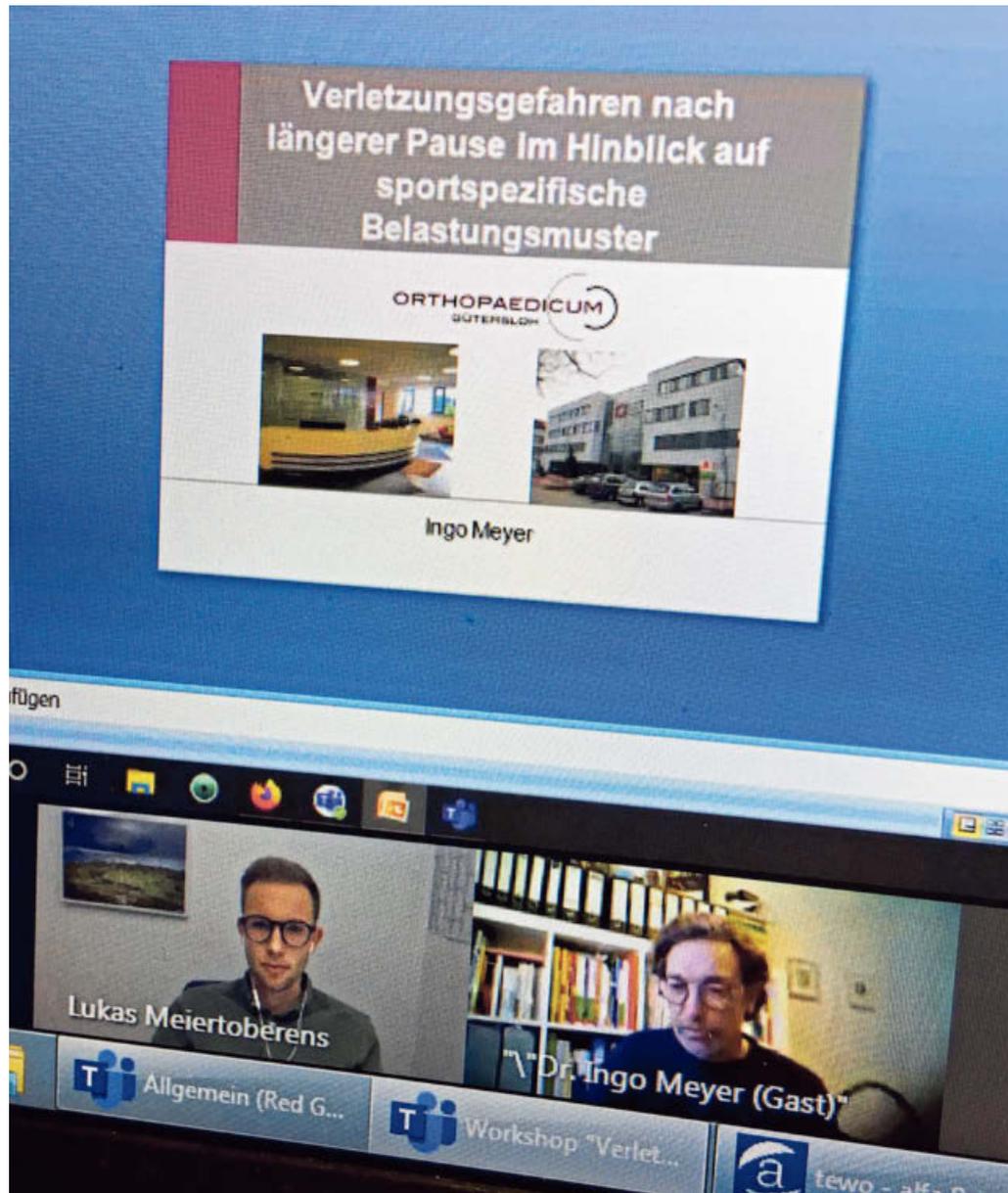
Gütersloh. Nein, Universalrezepte mit Wirkungsgarantie lieferte Dr. Ingo Meyer nicht. Das wussten die Teilnehmer am virtuellen Workshop des Kreissportbundes Gütersloh natürlich auch vorher schon. Der 50-jährige Mediziner, Facharzt im Orthopaedicum am Sankt Elisabeth Hospital in Gütersloh und seit 2017 Mannschaftsarzt bei den Profifußballern des SC Verl, ist halt ein seriöser Vertreter seiner Zunft und scheut wissenschaftlich ungesicherte Vereinfachungen und Verallgemeinerungen. Und doch konnte Meyer am Mittwochabend allen Zuhörern und Zuschauern wertvolle Informationen und Hinweise geben zu einer Problematik, die derzeit in allen Vereinen heiß diskutiert wird: Wie lässt sich das Verletzungsrisiko reduzieren, wenn nach der langen Corona-Pause wieder der Trainings- und Wettkampfbetrieb startet?

Dass der Kreissportbund mit diesem Thema den Nerv getroffen hatte, zeigte die Resonanz: Rund 75 Sportler, Trainer und Übungsleiter hatten sich zu der von KSB-Mitarbeiter Lukas Meiertoberens organisierten Veranstaltung angemeldet.

»Man kann nicht da anknüpfen, wo man aufgehört hat«

Sie bekamen von Ingo Meyer eine kurzweilige Präsentation geboten, die in jeden Ausbildungsgang gehört für Menschen, die andere zum Training anleiten – vor allem (aber nicht nur) im Wettkampfsport. Wer ihr aufmerksam folgte oder sie nachliest (abrufbar auf der KSB-Homepage) ist zumindest sensibilisiert für das Thema Verletzungsprophylaxe, insbesondere des Kniegelenks.

Zunächst verdeutlichte der Experte, welche Veränderungen bei einer Trainingspause



Online-Meeting: Lukas Meiertoberens (l.) vom Kreissportbund hatte organisiert, dass der Gütersloher Orthopäde Ingo Meyer (r.) einen Vortrag zu einem spannenden Thema hielt.

ab ungefähr vier Wochen an Muskeln, Sehnen, Gelenken und im Herz-Kreislauf-System eintreten. Wichtig war Meyer dieser Hinweis: „Die Veränderung der strukturellen und biologischen Eigenschaften des Sehnengewebes führen zu einer erhöhten Anfälligkeit für Überlastungen und Verletzungen.“ Die Schlussfolgerung für die Belastungssteuerung beim Wiedereinstieg (zumindest nach einer noch viel längeren Corona-Zwangspause) lautet daher: „Man kann nicht da anknüpfen, wo man aufgehört hat.“ Eine dringende Empfehlung spricht Meyer aus aktu-

ellem Anlass aus: „Wer eine Covid-19-Erkrankung durchgemacht hat, sollte sich vor Wiederaufnahme des Trainings einer internistischen Untersuchung unterziehen.“

Bestandteile der Belastung nach Wiederbeginn sollte aerobes Training, exzentrische Kraftübungen und so genanntes propriozeptives Training sein. Letzteres bezieht sich auf die neuro-muskuläre Rückkopplung durch Rezeptoren, die sich in der Haut, in der Muskulatur, in Sehnen und in Bändern befinden. Sie melden die Stellung von Gelenken an das Gehirn. „Reduziertes Training

verringert die Stabilisierungsfähigkeit des Körpers“, so Meyer. Er lieferte auch anschauliche Übungsbeispiele, wie die Rezeptoren sportartspezifisch trainiert werden können, etwa mit Hilfe von Einbeinstand, auf Weichbodenmatten oder Balance-Pads. Vereine können diese Pads übrigens beim Kreissportbund ausleihen. Bei der Frage, ob Stretching einen eindeutigen „Benefit“ bringt, sei sich die Wissenschaft nicht einig.

Für die Prävention von Knie-, vor allem von Kreuzbandverletzungen, für die Frauen aufgrund anatomi-

scher Gegebenheiten ein vielfach höheres Risiko tragen, gibt es diverse Trainingsprogramme (auch sie sind auf der KSB-Homepage verlinkt). Der Gütersloher Orthopäde präsentierte Übungen zur Stabilisierung aus dem Programm „Stop X“ und warb für eine regelmäßige Berücksichtigung im Trainingsplan. „In Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Verletzungshäufigkeit sowie die Schwere um über 30 Prozent gesenkt werden konnte.“

»Bei unseren Profis gehört das zu jeder Trainingseinheit«

Meyers Empfehlung für Leistungssportler: Dreimal pro Woche 15 bis 20 Minuten in der Vorbereitungsphase, mindestens einmal pro Woche während der Wettkampfphase. Christin Kowalski, Physiotherapeutin des Fußball-Drittligisten SC Verl, ergänzte: „In unserer Profimannschaft gehören Stabilisation und Mobilisation zu jeder Trainingseinheit.“ Ingo Meyer gab den Rat, Jugendliche auf dem Weg zu ambitionierten Sportlern an diese Trainingsformen heranzuführen.

Auf die Frage von Hans Feuß, KSB-Vorsitzender und Leiter der mit der 1. Mannschaft auf die Drittliga-Aufstiegsrunde wartenden Handballabteilung der TSG Harsewinkel, wie lang die sportartspezifische Vorbereitungsphase nach so langer Pause sein solle, konnte Meyer keine wissenschaftlich fundierte Aussage treffen. Seine persönliche Meinung: „Fünf bis sechs Wochen.“ Liegt der Mediziner auch mit einer anderen persönlichen Meinung richtig, findet die Aufstiegsrunde aber gar nicht statt: „Eine Freigabe für den allgemeinen Mannschaftssport in Kontaktsportarten halte ich erst für möglich, wenn eine Durchimpfung stattgefunden hat – also Tendenz Herbst.“